مستشفى أبها للولادة والأطفال
Abha Maternity & Children Hospital (AMCH)



غذاء الطفل في الشهر السادس

قسم التغذية العلاجية

أنواع الاطعمة وطريقة تحضيرها

أفضل طريقة لطهي طعام الاطفال بحيث تحتفظ الخضار والفاكهة بكل فوائدها هي الطهي على البخار. في حال عدم توفر هذه الطريقة يمكنك طهي الاطعمة بالطرق التالية:

1)البطاطا الحلوة :يفضَل غسل البطاطا أولاً ثم وضعها بالفرن على حرارة ٣٧٥ درجة مئوية لحوالي ٤٥ دقيقة. بعدها تقشّر وتهرس جيّداً مع الانتباه للشعيرات الطويلة التي قد تسبب الإختناق. تتميّز البطاطا الحلوة بكميّة الألياف الموجودة فيها وبطعمها الحلو واللّذيذ.

2)الجزر :يجب اختيار الحبّات الكبيرة لأنها أغنى بالخصائص الغذائيّة. يمكن شوي الجزر أو سلقه بمياه مغليّة ومن ثم هرسه جيّداً. يحتوي الجزر على كميّة كافية من الألياف، بالإضافة إلى فيتامين أ (A) الذي يقوّي النظر.

3)كوسه: تُغسل الكوسة جيّداً ثم تُسلق بالماء. يفضَل التخلّص من البذور لانها قد تسبب الإختناق. هذا النوع من الخضار يحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن وخاصّة البوتاسيوم.

4)التفاح :إذا كان التفاح من الداخل طري، لا حاجة لسلقه، بل يمكن فقط تقشيره وهرسه جيّداً.

5) الموز :يعتبر الموز من الأطعمة السهلة التحضير للأطفال. كل ما يجب فعله هو تقشير الموز وهرسه. يعتبر الموز مصدر أساسي للبوتاسيوم.

6)الشوفان :المعروف عادة بدقيق الشوفان هو مصدر ممتاز للألياف القابلة للذوبان، والبروتين وفيتامين ب .(B) كما أنها توفر الحديد والكالسيوم والمغنيسيوم والسيلينيوم والفسفور . انها فكرة جيدة لجعل طفلك يستمتع بالشوفان في سن مبكر، كما أن الشوفان يلعب دورا هاما جدا في فترة البلوغ أيضاً. فتناول الشوفان بشكل منتظم له فوائد صحية كثيرة. يطحن ١\٤ كوب من الشوفان جيّداً ويضاف على كوب من المياه المغليّة. يُحرّك الشوفان على حرارة خفيفة لحوالي ١٠ دقائق ثم يسكب ويقدّم عندما يبرد. يمكن إضافة الحليب الى الشوفان لجعله أكثر سلاسة. وصفة أخرى للشوفان في وصفة: الشوفان والحليب

الأطعمة التي يجب تجنّبها

- الأطعمة التي قد تسبب الاختناق مثل المكسرّات على أنواعها، الزبيب والطعام ذو الحبّات الكبيرة القاسية.

- طعام الأطفال الجاهز والمعلب لأنّه يحتوي على السكر والملح (الصوديوم). الأفضل تقديم الوجبات المحضرة في المنزل. ممكن استخدام الطعام المعلب الخاص بالأطفال في الحالات التي يصعب تحضير الطعام ولكن الطعام المحضر في المنزل هو الافضل دائماً.

- بياض البيض وحليب البقر والفراولة، هم من أكثر العناصر التي قد تسبّب الحساسيّة وبالتالي من الأفضل تأخير تقديمها للطفل إلى بعد السنة.

- يحتوي العسل على بكتيريا كلوستريديوم (clostridium botulinum) التي قد تسبب ارتخاء في العضل، وبعض العوارض كالبكاء، ضعف بالرضاعة والإمساك. لذلك من الأفضل تجنب العسل في السنة الاولى.

- المكسرات قد تسبب الحساسية أيضاً ولا ينصح بها قبل ٢٤ شهر.

الكميّة

يمكن البدأ بإعطاء الطفل ملعقة صغيرة من الطعام. يجب توقع رفض الطفل للطعام في بادئ الامر، لذا من المفروض تقديم الطعام حين يكون الطفل جائع بعض الشيء وبمزاج جيّد. من المهم جداً جعل وقت تناول الطعام وقت فرح للطفل، مع عدم الإصرار على إطعام الطفل بالغصب أو بعد شعوره بالشبع لأن هذه الطريقة قد تجعل الطفل يرفض هذا النوع من الطعام. مع تقبّل الطفل للطعام الجديد وعدم ظهور أي من عوارض الحساسيّة كاحمرار البشرة أو الحكة،

يمكن الانتقال إلى نوع اخر من الأطعمة المناسبة. بعد تجربة معظم الأطعمة المناسبة للطفل، يمكن مزج أكثر من نوع واحد في الوجبة الواحدة.

بالنسبة للكميّة، يمكن البدء بإطعام الطفل بين ٣ إلى ٩ ملاعق كبيرة من الطعام عند كل وجبة، تتفاوت الكميّة من طفل إلى آخر

.

تعتبر مرحلة إدخال الأطعمة الى غذاء الطفل من أهم المراحل التي تحدد النمو وتقبل الطفل للأطعمة الصحية. في هذه المرحلة يتعلم المضغ وتتكون البكتيريا المفيدة في الأمعاء ليصبح الطفل قادر على هضم مختلف أنواع الاطعمة. الحرص على نوعيّة طعام غني بالألياف والفيتامينات والمعادن تضمن بنية غذاء سليم ونمو أفضل للطفل.